

美国心理卫生的行为科学研究 现状及趋势

中国科学院心理研究所(北京 100012) 林泽炎

黑龙江大庆市教育学院 (163311) 李春苗

一

近年来,美国在理解心理失调的原因及发展更为有效的诊断、治疗、预防心理失调的方法方面取得了巨大的进展。然而,对那些患有心理疾病的人以及对现有的保健资源、福利系统和心理卫生研究团体来说,仍然是一个极其巨大的挑战。

据最新估计,在美国约有五分之一的成年人患有心理疾病。其中的大部分人,其心理疾病相对较轻,但约有五百万成年美国人(占总的成年人口的 2.8%,儿童和青少年亦可能占有这个比例)患有较为严重的心理疾病,诸如精神分裂症、双极和单极情感失调、情感分裂症、孤独症、恐慌症和强迫症等。

仅 1990 年,用于治疗各种心理疾病就花去国家 1480 亿美元,其中含 670 亿美元的治疗费。当然,亦包括关于这些疾病的社会支出,如减少人生寿命、降低生产力,增加社会服务及司法系统的负担等。仅有经济资料是不足以说明那些患有心理疾病的人及其家庭所遭受的痛苦的。他们的痛苦通常会因为所属群体的误解、恐吓及侮辱而加剧。亦通常会因此而使心理疾病患者难以接近社会支持、服务及有可能帮助他们的资源。

就过去所取得的成就及指向未来的发展趋势来看,关于心理卫生的广泛的基础

性行为科学研究在将来的日子里会有助于显著地减少这些经济的和情感的代价。

二

近 30 年前,心理疾病被罩上了一层神秘的外衣,难以区分和诊断,更难以治疗。如今,许多心理疾病犹如身体(生理)疾病一样,能给以准确的诊断和有效的治疗,而且旨在预防的可能性亦在迅速增加。

临床上用于治疗心理疾病的大部分方法是源自对人及动物的基础性行为科学研究。例如,关于条件及学习的基础研究就为广泛用于群体治疗的“行为疗法”奠定了基础。主要包含以下一些技术:

用于压抑及焦虑的认知行为疗法;

治疗恐惧、强迫症的系统脱敏及行为矫正疗法;

治疗饮食失调、吸烟及乱用药物(酒精)的自我控制技术;

减少恐惧袭击的恐惧控制治疗;

减少周期性偏头痛和其他应激性身体症状的放松及生物反馈训练;

“象征组织”用于训练那些具有较为严重的心理疾病及心理迟钝的人具备一些必要的社会 and 个人的生活自理能力。

基础行为科学研究亦有其他一些成功的临床实践:

改进婚姻及家庭沟通的方法;

用于具有心理障碍或孤独的人的某些

特殊教育技术;

辨识大脑损伤的具体形式的更为准确的诊断程序;

改进心理失调诊断归类的效度、信度及组织;

快速获得临床诊断结论的计算机专家系统;

开发减少与艾滋病、吸毒及其他疾病有关的风险行为的更有说服力的健康教育及健康促进技术;

检验治疗的行为及认知效果的有效技术。

三、心理疾病的发生:素质—应激模型

当考虑导致心理疾病的发生、发展的各种因素时,一个有效的理论框架便是素质—应激模型。该模型假定心理疾病是素质和应激这两种独立因素作用的结果。素质是指个体对某种特定疾病的脆弱性。比如,有的人由于种族遗传(有时特指家庭病史)或某些体质因素(如神经传导多巴胺的异常水平)就易诱发精神分裂症。在较益于健康的环境中,个体一般表现较好,一旦碰到紧张(应激)事件,便有可能出现心理疾病。

按照该模型,素质和应激是互补的。一旦二者都不充分时,便会出现精神分裂症、压抑或其他心理疾病。事实上,那些有较强抗心理疾病能力的人,一般来说都能承受十分巨大的应激水平,而不会发生疾病。而对那些相对脆弱的人来说,即使十分微弱的环境刺激亦会诱发心理疾病。当应激消失时,心理疾病的症状便会减弱,个体有可能会恢复健康。然而,如果应激再次增加,心理疾病又会出现。而且,对那些具有严重的心理疾病的个体来说,脆弱性显然能增加疾病的复发可能性。

同卵双生子对某种疾病带有相同的遗传的(发生的)生物化学素质,但是其中的一个人有疾病时,另一个人却有可能很好,

这是因为他们体验了不同的环境应激水平,如营养不良、出生前后缺氧或各种心理学因素等。研究表明,如其中的一个双生子患有精神分裂症,那另一个仅有 40% 的可能性出现心理疾病。

环境因素亦影响严重心理疾病的恢复率。即便在特定的文化中,心理社会环境方面亦有本质的影响。研究表明:在美国,若将精神分裂患者恢复健康后放在具有积极的情感气氛(如接纳)的家庭环境中照看,比放在消极气氛(如危机)中照看,较少出现复发的情况。

素质通常在本质上被认为是生物学的,而应激被认为是心理学的,但并不完全如此。

关于心理健康和疾病的充分理解需要采取科学的态度,它不仅包括遗传的(发生的)、生物化学的神经因素,亦包括人们生活于其中的人际及文化环境,以及人们理解这个世界、解释他们的经验、计划及其行动的心理过程。

四、一些交叉主题

与心理健康和心理疾病相关的当代基础行为科学研究中有许多交叉课题,它们起着十分重要的理论作用。这些研究既对人类进行,亦以动物作为研究对象。

(1) 发展观点。在个体身上,心理和行为的出现并不充分,在不同的时间,会有不同的成份得到发展。发展研究需要对个体进行长期观察。尽管通常根据个体的生命来谈发展,但也根据种族的演化来研究发展,动物研究为这种观点提供了独一无二的机会,因为许多种族动物的寿命要比人类的短,其发展模式会随一代又一代而在较短的时间内发生变化。异常通常是发展失败的结果,关于正常发展过程的良好理解是为预防和改善心理异常而设计有效干预方案的关键。

(2) 跨种族和文化的比较。很久以前就

兴起了许多有关理解人类行为的基础脑机制的探索。跨种族的行为比较揭示了一些与健康有关的行为演化规律。另外,关于人类的跨文化研究表明,行为模式代表了某些生理规则及文化选择。不管是跨种族还是跨文化的探索,比较研究对行为问题可能是十分不同、新鲜的和更为有效的解答。

(3)个体变异。正如种族和文化的差异,个体内的差异亦是十分重要的。如,双生子在遗传上都易诱发精神分裂症,为什么一个得了病,而另一个却是好好的呢?……基础行为科学研究就致力于理解个体差异及普通过程。

(4)致因的双向性。随着时间的流逝,有关心理疾病的研究及治疗总在躯体原的观点(somatogenic view)和心理原的观点(psychogenic view)之间来回转移。躯体原的观点认为心理疾病是源自有病变的大脑过程,而心理原的观点认为造成心理疾病是因为具有损伤性的体验及扭曲的社会关系。显然,这两种狭隘的观点已经过时了。生理过程影响行为,但心理过程亦能影响大脑、内分泌及免疫系统,乃至身体的其他部分。致因的双向性在心理社会学领域亦存在。虽然行为是社会环境的产物,但人们通常通过其行为选择、造就着环境。

显然,详细地理解生理学因素、心理学因素及社会环境因素如何交互作用产生行为,是基础行为科学研究的基本任务。理解正常行为的根源及导致心理疾病的许多情感的、社会的及经济负担等方面知识是十分必要的。

五、趋势及期望

尽管在过去的几十年间,关于正常认知的、情感的、动机的、人际的及社会文化过程的科学理解显然为心理疾病的治疗及预防提供了基本的知识基础,但是为了继续保证基础行为科学研究在促进心理健康方面的贡献,有许多心理学家在进行基础

理论研究的同时,亦深入现场,对工作人员的心理卫生进行调查及临床干预研究,以便检验及深化理论。同时,关于将来心理卫生的基础行为科学研究提出了如下一些期望:

1. 大力支持由个体调研者所发起的基础行为科学研究;

2. 加强研究队伍的训练,在基础行为科学研究中,有两个领域尤其应给予特殊的注意及支持:

(1)研究方法、统计方法及计算机模拟技术方面的训练;

(2)与心理健康有关的社会文化观点方面的训练,这一方面主要涉及社区心理学、社会学及医学、文化人类学等领域;

3. 保留、吸收专家关于基础行为科学研究方面的评论;

4. 鼓励基础和临床的研究协作;

5. 保留并扩展利用动物研究行为及社会过程的一些技术和工具;

6. 加强基础行为科学研究的方法,使之更加科学化及合理化;

7. 为基础行为科学研究建立多媒体数据库;

8. 促进纵向研究的实施。目前,在个体发展及适应家庭和人际关系等方面已逐渐采用毕生观点。故有必要促进对纵向研究的支持及具体实施。

参考文献

1. Rockville, M. d., Behavioral Science Research for Mental Health: A National Investment. American Psychologist, July 1995. Vol. 50, No. 7, 485-495.
2. Taylor, S. E., Health Psychology: the Science and the Field. American Psychologist, January 1990, Vol. 44, No. 1, 41-49.
3. J. 考依, N. 瓦特著, 林泽炎编译. 心理预防科学——概念框架及某些研究方向. 国外社会科学, 1994; 10.

(收稿:1996年1月22日)

(责任编辑 张 斌)